FEDERACIÓN RIOJANA DE ATLETISMO
Edificio de las Federaciones
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92
www.fratletismo.com
Correo-e: fra@fratletismo.com

JORNADAS DE PROMOCIÓN EN PABELLÓN 2015/16

Con objeto de difundir y promocionar el atletismo desde la F.R.A. se pretende ofrecer la posibilidad de que los niños se encuentren ante propuestas alternativas que den a conocer e impulsen el interés por el atletismo en edades escolares. De ahí, la justificación de estas jornadas de promoción en pabellón.

Este modelo se basa en un método que a la vez sea atractivo y se encuentre abierto a la participación de cualquier niño practique ya atletismo o no. Esperando que a partir del interés generado en estas jornadas se repercuta positivamente en la labor de Escuelas y Clubes.

1. FECHAS.

• La 1ª jornada se celebrará el domingo **8 de noviembre** de 2015 en el Polideportivo Frontón Margubete de Santo Domingo (horario de mañana).

• La 2ª jornada se celebrará el sábado **14 de noviembre** de 2015 en el frontón Municipal Barberito I de Calahorra (horario de tarde).

● La 3ª jornada se celebrará el domingo **22 de noviembre** de 2015 en el Polideportivo Municipal de Albelda de Iregua (horario de mañana).

2. INSCRIPCIONES.

Estas jornadas están destinadas a participantes de las siguientes categorías:

• **Infantil**: nacidos en 2003 y 2004.

• **Alevín**: nacidos en 2005 y 2006.

• **Benjamín**: nacidos en 2007 y 2008.

• **Prebenjamín**: nacidos en 2009 y posteriores.

FEDERACIÓN RIOJANA DE ATLETISMO
Edificio de las Federaciones
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92
www.fratletismo.com
Correo-e: fra@fratletismo.com

2.1. NO es necesario tener licencia escolar para tomar parte en estas jornadas, están abiertas a todo aquel que quiera participar.

2.2. Las inscripciones se realizarán el mismo día de la prueba hasta 20 minutos antes del comienzo.

2.3. Si se desea hacer uso del servicio de autobús para éstas jornadas deberá solicitarse el jueves de la semana anterior a la competición hasta las 12:00.

3. PRUEBAS.

Estas jornadas se realizan a modo de **pruebas combinadas**. Las pruebas a disputar serán:

3.1. CARRERA DE VELOCIDAD:

Carrera sobre un distancia de 60 metros que hay que recorrer 2 veces, ida y vuelta.

La salida se realiza de pie desde la calle asignada.

Para cambiar de sentido (dar la vuelta) el participante se ayuda de un peralte situado al final de la recta.

Se cronometra el tiempo empleado por cada participante.

3.2. TRIPLE SALTO A PIES JUNTOS

El participante colocado detrás de la línea de salida y con los pies paralelos realiza tres saltos seguidos a pies juntos.

Se mide la huella más cercana a la línea de salida.

3.3. LANZAMIENTO DE PESO

El participante situado dentro del círculo de lanzamiento realiza un lanzamiento según la técnica de peso.

FEDERACIÓN RIOJANA DE ATLETISMO
Edificio de las Federaciones
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92
www.fratletismo.com
Correo-e: fra@fratletismo.com

Serán nulos aquellos lanzamientos en los que el participante separe la bola de peso del cuello, la pelota salga fuera del sector establecido para su caída o el participante salga del círculo en la realización del lanzamiento.

La medición se realiza desde donde la bola toma contacto con el suelo hasta el círculo de lanzamiento.

Los pesos de las bolas establecidas para cada categoría serán:

- Infantiles: 3 kg.
- Alevines: 2 kg.
- Benjamines y Prebenjamines: 1 Kg.

3.4. SALTO DE ALTURA

El participante situado frente al saltómetro debe saltar para tocar el listón con la mano. Podrá tomar impulso previo al salto.

La marca conseguida es la diferencia entre la altura del participante y la altura a la que se encuentre el listón.

La referencia de la altura del participante se toma midiendo el extremo de la mano con el brazo elevado y extendido. La altura irá aumentando progresivamente.

4. SISTEMA DE PUNTUACIÓN, CLASIFICACIONES Y PREMIOS.

Las puntuaciones de cada prueba se establecerán en relación a la marca conseguida. A cada marca obtenida le corresponde una puntuación en función de unas tablas de referencia.

La **puntuación total** se obtiene al sumar las 4 puntuaciones obtenidas en las diferentes pruebas.

No es obligatorio participar en las 4 pruebas, pero en aquellas en las que no se tome parte la puntuación será cero.

FEDERACIÓN RIOJANA DE ATLETISMO
Edificio de las Federaciones
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92
www.fratletismo.com
Correo-e: fra@fratletismo.com

Se hará una clasificación por cada categoría diferenciando entre chicos y chicas premiando con un trofeo a los tres primeros de cada categoría.

5. HORARIOS.

5.1. MAÑANA

HOMBRES	HORA	MUJERES
Longitud Benjamín	10:30	Longitud Benjamín
Altura Alevín	10:30	Peso Alevín
60 m. Infantil	10:30	
	10:50	60 m. Infantil
Altura Infantil	11:00	
Longitud Alevín	11:15	Longitud Alevín
60 m. Prebenjamín	11:15	60 m. Prebenjamín
Peso Benjamín	11:20	Altura Benjamín
	11:30	Peso Infantil
60 m. Alevín	11:40	
Longitud Infantil	11:50	Altura Alevín
Peso Prebenjamín	12:00	Peso Prebenjamín
	12:05	60 m. Benjamín
	12:15	Longitud Infantil
Altura Benjamín	12:20	
Peso Alevín	12:25	
Longitud Prebenjamín	12:30	Longitud Prebenjamín
	12:30	60 m. Alevín
Peso Infantil	12:50	Altura Infantil
60 m. Benjamín	12:50	

FEDERACIÓN RIOJANA DE ATLETISMO
Edificio de las Federaciones
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92
www.fratletismo.com
Correo-e: fra@fratletismo.com

5.2. TARDE

HOMBRES	HORA	MUJERES
Longitud Benjamín	16:30	Longitud Benjamín
Altura Alevín	16:30	Peso Alevín
60 m. Infantil	16:30	
	16:50	60 m. Infantil
Altura Infantil	17:00	
Longitud Alevín	17:15	Longitud Alevín
60 m. Prebenjamín	17:15	60 m. Prebenjamín
Peso Benjamín	17:20	Altura Benjamín
	17:30	Peso Infantil
60 m. Alevín	17:40	
Longitud Infantil	17:50	Altura Alevín
Peso Prebenjamín	18:00	Peso Prebenjamín
	18:05	60 m. Benjamín
	18:15	Longitud Infantil
Altura Benjamín	18:20	
Peso Alevín	18:25	
Longitud Prebenjamín	18:30	Longitud Prebenjamín
	18:30	60 m. Alevín
Peso Infantil	18:50	Altura Infantil
60 m. Benjamín	18:50	

FEDERACIÓN RIOJANA DE ATLETISMO
Edificio de las Federaciones
Avda. de Moncalvillo nº 2 - 26007 Logroño
Telf: 941 50 50 20 - FAX: 941 51 16 92
www.fratletismo.com
Correo-e: fra@fratletismo.com

6. HOJA DE INSCRIPCIÓN.

FEDERACIÓN RIOJANA DE ATLETISMO			
JORNADAS DE PROMOCIÓN DE ATLETISMO			
NOMBRE			
APELLIDOS			
FECHA DE NACIMIENTO	……/……/……	DORSAL*	
COLEGIO / CLUB			

***NO rellenar la celda "Dorsal"**